



# 婚姻心理学

彩云心理 编著

**经典案例+科学分析+针对性指导**

带你探索寻常但却神秘的两性之道！

涵盖当下易出现的婚恋问题  
解读生活中常见的心理难题  
分析婚姻中复杂的夫妻关系

 中国纺织出版社



# 婚姻心理学

彩云心理 编著

 中国纺织出版社

## 内 容 提 要

每个女人,都渴望沉浸在幸福长久的婚姻中,享受浪漫甜蜜的爱情。然而美好的婚姻和幸福的生活不是坐等接纳与享受。

本书是女人智慧的锦囊,教会女人把握婚姻幸福的核心,学会为婚姻保鲜,更好地守护爱情和婚姻。本书还介绍了女人由内而外提升修养和魅力的方法,让女人提升自己价值,得到更多幸福美满的婚姻生活。

### 图书在版编目(CIP)数据

婚姻心理学 / 彩云心理编著. -- 北京: 中国纺织出版社, 2017.12

ISBN 978-7-5180-4296-8

I. ①婚… II. ①彩… III. ①婚姻—社会心理学  
IV. ①C913.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 272797 号

---

责任编辑:闫 星 特约编辑:王佳新 责任印制:储志伟

---

中国纺织出版社出版发行

地址:北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码:100124

销售电话:010—67004422 传真:010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: [faxing@c-textilep.com](mailto:faxing@c-textilep.com)

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2017 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:13

字数:240 千字 定价:36.80 元

---

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



## 序言

如果每个人只有一段婚姻,那么这段婚姻大概是多少年呢?据保守计算,如果一个人 30 岁结婚,生命的终点是 70 岁,那么两个人要共同生活 40 年。也就是说,如果正像每个人期盼的,一生中只有一段婚姻,你要和一个人至少一起生活 40 年,那么,谁能保证你们在此期间永远忠实于对方?谁能保证你们之间的爱情能够持久?除了你自己,没有人能够为你作担保。婚姻可以说是世界上投入最大、风险最高的事业。

但是每个女人都与生俱来地喜欢这样一份事业,对于婚恋生活女人比男人更加热衷、更有热情、更乐意投入而不计产出。对于这样一份投入巨大、风险又高的事业,想要有更丰厚的回报,女人必须要更加精心地经营,付出更多的心血和智慧。

首先我们要建立一个有效的机制,正像任何事业的成功都离不开,有效的机制一样,婚姻也需要这样一个机制,即建立共同的有效的生活模式。比如,我们如何沟通、如何交流、如何在交流沟通中达成一致?如果不能达成一致,那么由谁来妥协,怎样妥协?双方都不肯妥协的话,怎样求同存异?怎样理解和包容对方?

协调和驾驭婚恋应该是每个女人的本能,只不过有些女人更富有智慧,让婚恋运行得更加顺畅,让家庭的每个成员都感觉更快乐、更协调,这样就

会“家和万事兴”。缺乏机制的规范,两个人就会不断争吵、妥协、反抗。当然这种规范,是两个人之间的默契,不可能在婚前达成一致,但在婚后,要用心去体会、去总结,才能让婚姻更幸福、更顺畅。

除此之外,我们还要学会为爱情保鲜,学会用偶尔的浪漫、用女人的情调来制造更多的激情。学会用浪漫来丰富生活,在现实婚姻中增加一点梦幻色彩,增加一点情调,能够让我们的婚姻生活更有活力,更丰富有趣。

婚姻要靠智慧和细心经营来维系持久。如果婚姻中的任何一方不用心呵护家庭,不细心经营婚姻,那么这份事业就会面临崩溃。

婚姻事业中最难把握的,就是人的感情变化。人是世界上最复杂的动物,感情的变化则更加令人捉摸不透。因此,婚姻中不受伤害几乎是不可能的,然而每个人的婚姻都是痛并快乐着,在伤害中仍然能维持婚姻的稳固,则是一种超级智慧了。

在婚姻中获得幸福,获得人生的圆满,是每个女人孜孜以求的目标。现在,就让我们打开这本婚姻指南,分享成功的经验,从中寻找出更多经营婚姻的智慧,更持久地享受一份婚姻的幸福。

编著者  
2017年8月



|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 上篇 婚姻幸福的核心是沟通 .....         | 1  |
| 第1章 聪明女人会协调:让婚姻家庭更和睦 .....  | 3  |
| 女人的眼泪是触动男人的有力武器 .....       | 4  |
| 融洽的婆媳关系让夫妻更和睦 .....         | 6  |
| 让小吵小闹成为感情的润滑剂 .....         | 8  |
| 摸透双方的脾气,平衡家庭气场 .....        | 11 |
| 沟通、理解、宽容,轻松化解家庭矛盾 .....     | 14 |
| 夫妻没有隔夜仇,争吵也要有原则 .....       | 16 |
| 第2章 温柔女人解人意:看透男人心思多体谅 ..... | 19 |
| 用心感受你的丈夫,让婚姻充满理解 .....      | 20 |
| 给爱“松松绑”,“看”得太严会让双方窒息 .....  | 22 |
| 关注他,读懂男人的真实需要 .....         | 25 |
| 抓大放小,不纠缠才清静 .....           | 27 |
| 用你的温柔去慰藉男人脆弱的心 .....        | 29 |
| 戒除唠叨,沟通重在有技巧 .....          | 32 |
| 第3章 知心女人善交流:建好美满婚姻的轨道 ..... | 35 |
| 给彼此间打通一条沟通的渠道 .....         | 36 |
| 会沟通是女人幸福的源泉 .....           | 38 |
| 有损男人面子的话千万不能对老公说 .....      | 40 |





|     |                           |    |
|-----|---------------------------|----|
|     | 用甜言蜜语为婚姻增色 .....          | 43 |
| 第4章 | 豁达女人有胸怀:让包容撑起爱的天空 .....   | 45 |
|     | 用爱包容,他会用心回馈你 .....        | 46 |
|     | 难得糊涂,“傻女人”让丈夫更自信 .....    | 48 |
|     | 宽容让你的爱永不冷却 .....          | 51 |
|     | 宽容要适度,不要剪断手里的线 .....      | 53 |
|     | 男人最渴望来自女人的理解与宽容 .....     | 55 |
| 第5章 | 幸福女人巧驾驭:让爱情婚姻不偏离轨道 .....  | 59 |
|     | 做个“驭夫”高手,女人必懂的“驭夫术” ..... | 60 |
|     | 男人不回家?对症下药有成效 .....       | 62 |
|     | “拴”住男人心,爱意久久在 .....       | 65 |
|     | 表达自己的爱意,用情征服男人 .....      | 67 |
|     | 拉好缰绳,驾驭好婚姻这部车 .....       | 70 |
| 中篇  | 感情持久的诀窍是保鲜 .....          | 73 |
| 第6章 | 来点浪漫:让生活绚丽多姿 .....        | 75 |
|     | 用女性情怀感受生活中的浪漫 .....       | 76 |
|     | 挥洒你的浪漫,让现实生活处处有生机 .....   | 78 |
|     | 多花点心思,学会制造浪漫 .....        | 81 |
|     | “醋”也是一种让爱情鲜美的调味品 .....    | 83 |
|     | 游戏起来,为生活增添乐趣 .....        | 86 |
| 第7章 | 多点关爱:让夫妻如胶似漆 .....        | 89 |
|     | 时刻关爱,让情意无处不在 .....        | 90 |
|     | 享受关爱,珍惜对方的心意 .....        | 91 |
|     | 身体力行,付出行动让爱鲜活起来 .....     | 94 |
|     | 相互欣赏,在对方的心中永远闪亮美丽 .....   | 95 |
|     | 分享生活,让每一份记忆中都有彼此的身影 ..... | 97 |

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 善于引导,好男人是培养出来的 .....      | 99  |
| 第 8 章 懂点情调:让爱情历久弥鲜 .....  | 103 |
| 制造意外之喜让爱新奇起来 .....        | 104 |
| 情书传情,写出缠绵的爱意 .....        | 106 |
| 婚姻中的女人会“变”才会赢 .....       | 108 |
| 点燃爱的火花,巧“调情”让爱升温 .....    | 111 |
| 追求时尚让女人魅力无限 .....         | 113 |
| 学会把情调带进现实生活中 .....        | 115 |
| 第 9 章 提升激情:让爱情动力十足 .....  | 117 |
| 建立生活目标,共同努力增加幸福指数 .....   | 118 |
| 表达你的爱,别让爱在悄无声息中溜走 .....   | 120 |
| 学会激情对话,提高生活情趣 .....       | 122 |
| 开阔视野,让婚姻生活情趣横生 .....      | 124 |
| 找到“激情点”,开创你的动人生活 .....    | 126 |
| 积极引导,别让婚姻生活生锈 .....       | 128 |
| 第 10 章 隔点距离:让彼此自由呼吸 ..... | 131 |
| 信任对方,“查岗”应适可而止 .....      | 132 |
| 小别胜新婚,适时“时空相隔” .....      | 134 |
| 摆脱束缚,给爱喘息的空间 .....        | 136 |
| 尊重彼此,不去触碰对方的隐私 .....      | 138 |
| 适度保留一点隐私和神秘感 .....        | 140 |
| 洒脱生活,享受生活的女人最美丽 .....     | 142 |
| 第 11 章 解码性福:让婚姻快乐永恒 ..... | 145 |
| 饮食男女的正确“性福”观 .....        | 146 |
| 和谐的性爱筑造稳固的家庭 .....        | 147 |
| 做一个“知性”女人,悦夫也悦己 .....     | 149 |
| 享受性爱,让爱愉悦身心 .....         | 151 |





|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| 适度性爱,让身体更加健康 .....             | 154 |
| 下篇 婚姻经营的关键是智慧 .....            | 157 |
| 第 12 章 冷对婚外情,守护自己的婚姻 .....     | 159 |
| 早些发现危险信号,不让婚姻起变故 .....         | 160 |
| 平稳度过“特殊时期”,让爱情转危为安 .....       | 161 |
| 看清男人“出轨”的强盗理论 .....            | 163 |
| 少一点猜忌,把婚姻推向悬崖 .....            | 165 |
| 不妨试离婚,给婚姻一段缓冲期 .....           | 167 |
| 第 13 章 静心应对,谨防冲动这只魔鬼 .....     | 171 |
| 做好防护,别让爱情感染病毒 .....            | 172 |
| 冷静下来,清醒地对待婚外情 .....            | 174 |
| 消除报复心理,避免更大的悲剧 .....           | 176 |
| 理智面对,为爱留出退路 .....              | 178 |
| 恩威并施,挽救濒危的婚姻 .....             | 180 |
| 第 14 章 做爱情守护天使,不做婚姻中的笨女人 ..... | 183 |
| 爱情需要呵护,婚姻需要经营 .....            | 184 |
| 点滴尽显爱意,让情慢慢流淌不息 .....          | 186 |
| 适当放手,给他特定的空间 .....             | 189 |
| 让你的芬芳更强烈些,男人的心随你摇曳 .....       | 191 |
| 解除爱情魔咒,跨越“七年之痒” .....          | 194 |
| 参考文献 .....                     | 197 |



## 上篇

# 婚姻幸福的核心是沟通

托尔斯泰曾经说过,“幸福的家庭都是相似的,不幸的家庭各有各的不幸”。我们都希望自己拥有幸福的婚姻和家庭,那么,幸福的家庭有什么共同点呢?

沟通,无疑是幸福婚姻最关键的共同点。善于沟通的人,能够在沟通中找到两个人的共同语言,容易在沟通中相互理解,沟通中使双方的意见、观念达成基本一致,达到求大同存小异。家庭是两个人的家庭,是一个共同体,如果长时间意见不合、各行其是,必定会造成最终的分裂。所以,求同存异在家庭中至关重要,沟通正是达成求同存异的一种方法和手段,能够使心灵相通的两个人在处理日常事务的过程中,尽量化解出现的矛盾和分歧,减少摩擦,避免分裂。

夫妻双方的沟通是一门艺术,面对自己朝夕相处的爱人,不仅要特别注重交流沟通,更要进行有效的沟通。由沟通中达成理解,从理解中相互协调,不能够协调的部分,也要学会宽容,才能减少摩擦,增加彼此间的信任,稳固你们的爱情和婚姻。





## 第 1 章

聪明女人会协调：让婚姻家庭更和睦

## \* 女人的眼泪是触动男人的有力武器



女人的眼泪是让男人心理触动的武器,无论发生什么样的矛盾,女人的眼泪总是会激起男人的怜惜,让男人不自觉地想要保护,想要安慰,觉得自己和一个小女子斤斤计较真的是枉为男儿。

女人想要协调家庭成员之间的关系,想要协调和丈夫的关系,不妨利用一下自己的眼泪。既然男人在大部分问题是强势的,那么女人就有必要示弱,以柔克刚、以弱胜强才是和谐之道。女人的眼泪可以表达很丰富的感情,只要善于控制,就能够让家庭更和谐,夫妻关系更融洽。

女人的眼泪不但可以化解矛盾,消除分歧,还可以使胜利的天平向自己倾斜,博得舆论的同情和支持。当男人和女人争吵时,女人的眼泪表达的是自己的愤怒和委屈,男人一看到女人的眼泪,就会冷静下来,后悔自己为什么要和女人一般见识;男人开始责怪自己,自己明明想给她更多的幸福,可为什么脾气一上来就不管不顾地伤害她了呢?等到男人不自觉地生出了愧疚之心,这时女人就会反败为胜了。

哭也是讲究技巧的。要小声地哽咽,默默地流泪,给他一个微微颤抖的背影,给他一点想象的空间。等他开始冷静下来,开始哄你了,你才可以越想越委屈,越哭越大声,他越是哄你,你的眼泪越是止不住。女人的眼泪,很大程度上是给男人看、让男人擦的,直到把他的心哭乱了,哭慌了,然后才云收雨住,嘴里哽咽着,眼泪还窝在眼眶里,眼圈还红红的,泪痕还留在脸上,却硬是微微的一笑,眼泪又止不住地落下来,惹得男人手足无措,乖乖地妥

协。事后,男人明明知道自己中计了,可下一次还是忍不住怜惜你,忍不住地妥协、退让,你们之间的关系才会更加融洽,少了很多摩擦和争吵。

人们管男人发脾气叫“发火”,女人的强横、蛮干、对吵,只能是火上浇油。“灭火”什么最有效?当然是水,女人的泪水是最有效的灭火武器。圣经里说,“女人是男人的肋骨,是男人骨中的骨,肉中的肉”,肋骨疼了就会流泪,只要女人学会流泪,让他心疼,男人是完全可以感受到这种感情的。

女人的眼泪还可以表达自己的伤心、失望。当女人哭的时候,男人就会意识到自己让她伤心、失望了,那她会离开自己吗?男人常常会涌起这样的恐惧。坚强乐观、不常哭的女人一旦哭了,就会让男人害怕,害怕她会不原谅自己,会离开自己,这种心情和怜惜是完全不一样的,它会激起男人最本质的恐惧。这种哭当然也是要把握分寸的,也许你真的伤心透了,没有声音,只是默默地流泪,也许连眼泪都没有,只是空洞地抽噎哽咽,却更让人难受,让男人愧疚、害怕。尤其在男人犯错的时候。

女人的哭当然表达的还是一种在乎,一种对爱情的需求,和内心被爱所伤的脆弱。男人看到女人的眼泪,就知道这个女人是真心爱他的,否则她不会因为自己而哭泣。有感情才有伤害,和无关紧要的人争吵是不会流泪的,只会愤恨,只有自己在乎的男人伤了她,她才会哭。看到女人哭,男人也就看到了女人对自己的爱,也会激起男人心中更多的怜惜和柔情。

当然,流泪也要有分寸,你尽可以热泪滂沱、梨花带雨,却绝不能号啕大哭。女人的号啕大哭引不起男人的怜惜,只能引起男人的反感。号啕大哭常常和做戏联系在一起,和无知泼妇联系在一起,和干号联系在一起,没有任何美感,更不能触动别人的感情。能够触动内心的哭,常常是默默地流泪,是冰冷的脸颊,是红红的眼圈,是哭红的鼻子,从而触动男人怜香惜玉的

感觉来。

女人想要协调一个家庭,就要学会示弱,懂得怎样让别人心疼。只有对方心疼你,不忍心让你受委屈、受伤害,家庭关系才能更和睦,女人才能更幸福。眼泪正是维护家庭和谐最好的润滑剂。



## \*融洽的婆媳关系让夫妻更和睦

民间俗语说“十对婆媳九不和”,婆媳问题,向来是导致夫妻关系不和睦的重要因素之一。婆媳关系令很多走进婚姻的女人非常困扰,男人也常常为之头疼。很多离婚的女人都表示,如果排除婆婆的干涉,她们会考虑和丈夫复婚,可见婆媳问题是多么严重。想要家庭和谐,婆媳和睦是女人重点关注的。

很多媳妇之所以和婆婆关系不好,是认为婆婆不公平,比如,为什么帮小姑、嫂子或弟媳带孩子,却不帮自己?因为不公平而造成的婆媳矛盾是最普遍的。其实想一想,也是完全可以理解的。社会上的孩子普遍是老人带,或者妈妈带,婆婆帮女儿带孩子完全是出于亲情。毕竟“血浓于水”,妈妈帮女儿分担是合情合理的。所以,这点完全不用嫉妒,追求绝对的公平是不可能的。再者,妯娌之间也没有绝对的公平。对于婆婆来说,儿媳妇都是一样的,感情也无所谓远近,哪个嘴甜,哪个会来事,自然就格外受宠。婆婆对你不如对别人好,你要在自己身上找原因,不必心存忌恨,五个手指头伸出来还不一样长呢,何况是人心?

婆媳不睦当然还有其他原因,比如,媳妇与婆婆有观念上的差异。时代



在发展,观念也在与时俱进:对于上一辈人来说,服侍自己的老公是天经地义的,而对于你来说,男女平等才是天经地义的;对于他们来说,结婚首要的任务就是生子,而对于你来说,生子是需要计划的;对于她们来说,儿媳必须听命于长辈,对于你来说,道理比长幼顺序更重要……如此种种,致使婆婆看不惯年轻人的行为,而媳妇也看不惯婆婆的思想。

对于金钱支配方式的不同,也会造成两个人的矛盾。比如,婆婆很可能觉得花一大笔钱出去旅游,参加户外运动根本就是浪费金钱;一年换一部手机根本没有必要;丝袜坏了一个小洞,补补还能穿……她们觉得年轻人不应该毫无节制大手大脚地花钱,你却觉得花钱去追求自己理想的生活并没有错;你更喜欢做个月光族,婆婆却觉得你是在败家。

再者就是关于下一代的教育问题。很多老年人都喜欢攀比,比如,谁家的孩子能背唐诗三百首,谁家的孩子都会算数了,谁家的孩子会弹琴了等,你却觉得孩子之间各有不同,应该顺着他们的天性发展;或者说老人总是溺爱孩子,对他们千依百顺,你刚教育孩子一句,孩子奶奶马上跑过来把他抱走了,或者直接跟你吵起来了,让你特别被动。这些会让你大为光火,让你们之间产生矛盾。

那么,这些问题怎么解决呢?怎样才能让你们之间的关系更为融洽,家庭更加和谐呢?以下几点需要注意。

★拉开距离,尽量不要和老人住在一起,相处的时间少了,摩擦也就会变少,即使相聚,大家也珍惜相聚的时光,不会随意破坏。如果条件所限必须和父母住在一起,这时就要求儿媳妇在和婆婆相处的时候,尽量要保持一定的心理距离。一定要意识到自己的身份和立场,不要说一些逾越本分的话。

★彼此尊重。乖巧的儿媳妇更容易讨婆婆喜欢,对于分歧不是很大的事,不妨听从老人的意见,让她显得更有威信,也就更容易接纳你。

★利用和其他家庭成员的关系拉拢婆婆,这是从古就有的智慧,从这首诗中就能略窥一二:“三日入厨房,洗手做羹汤。未谙姑食性,先遣小姑尝。”

★适当满足老人正常的心理需求,培养“分享爱的能力”。比如,在家庭气氛比较愉快的时候,夫妻两人一起,多陪老人拉拉家常,听听“老人教诲”。

★在物质上表现出自己的“孝顺”。如果总是一味地嘴甜,却从来没有真正的行动,还想着从老人那里拿到更多好处,肯定会让老人反感。老人的心理是特别容易满足的,你只要在他的身上花十几块钱,几百块钱,她会感觉到比较欣慰,感觉到晚年生活会有保障。

★夫妻间需要建立“夫妻联盟”。如果和老人意见不一致,并且老人的做法明显欠妥当,夫妻俩要坚定地站在一起,想办法和老人沟通解释,决不当面互相拆台。当你们两个产生矛盾的时候,最好内部解决,不要迁怒于老人,更不要寻求老人的调节与支持,否则会更糟。

通过这些手段,就能够最大限度地避免婆媳矛盾的爆发,通过你们彼此的努力,会让婆媳间的矛盾隔阂尽量缩小,使双方的关系尽量和谐。

## \*让小吵小闹成为感情的润滑剂

很多人都觉得,吵架会伤感情,两个人在一起,没有争吵是好事,所以有些人总是拼命地压制自己的怒气,尽量体谅对方,避免争吵,殊不知,一味地不争吵也未必是好事。